

じんだい

第34号

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院



2013.10.25

調布市深大寺北町4-17-1 ☎042-482-9151
URL www.kichijoji-hospital.com

基本理念

患者様やご家族の側に立った医療
患者様の社会復帰を目指す医療
全職員相互の力を発揮できる医療



秋彩（総務課 白川）

contents

『東北楽天ゴールデンイーグルスのリーグ優勝から東日本大震災を振り返る』……………	1
夏、沖縄へ行きたくなるワケ……………	3
ご存知ですか？……………	4
みなさんに聞いてみました「紅葉について」……………	5
当院のおすすめメニュー……………	6
外来担当表／当院略図／編集後記……………	7

『東北楽天ゴールデンイーグルスのリーグ優勝から東日本大震災を振り返る』

医師 河野 仁彦

2013年9月、東北楽天ゴールデンイーグルスがリーグ優勝し、私が一番に思い出したのは東日本大震災のことでした。2011年3月11日に東日本大震災が発生、当時私は東京女子医大の病棟で勤務しており、診察中に“震度5”を体験しました。直後から被災地のライフラインはストップし、あらゆる交通機関は麻痺、その後は原発問題も浮上し連日ニュースで見る東北の状況に言葉を失いました。そんな中、東北大学精神科から救援要請があり、吉祥寺病院でも非常勤医師として勤務されている長谷川大輔先生が3月18日から4日間にわたり先陣を切って救援活動のため宮城県気仙沼に向かいました。私は第2陣として3月25日から気仙沼に向かいました。九州出身の私が、そんな形で初めて東北に向かうことになるとは思ってもよらないことでした。同時期に東北道が開通再開したこともあり、都内から車で宮城まで移動し、懸念されたガソリン不足も何とか乗り越え気仙沼に到着することができました。気仙沼は港付近の火災が激しく、テレビで報道されることも多かったため、ある程度の覚悟をもって現地入りしました。しかしそこには目を疑うような光景が広がっており、想像を超える甚大な被害に戸惑いを隠せない状態でした。特に気仙沼港に面した辺りは津波の被害が大きく、家は倒壊し車は流され、本来あるはずのない大型漁船が何艘も座礁し道をふさいでいる状態でした。そんな中、津波の被害を受けながらも何とか倒壊をまぬがれた精神科病院があり、薬や医療物資をもって支援に向かいました。その病院の規模は吉祥寺病院と比べ、ベッド数は少ないものの同じ

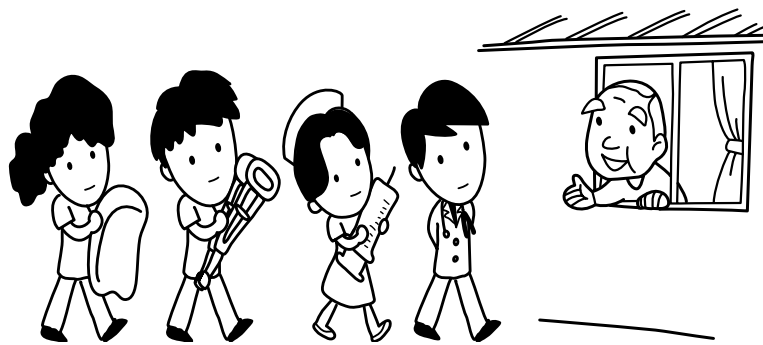
単科の精神科病院であり、気仙沼港に面していたため津波が直撃していました。しかし病院前の雑木林が何とか被害を最小限に食い止めてくれていました。それでも3階建ての病院の1,2階部分は津波で浸水し、入院患者さんを全員3階の病棟に移動させ治療を続けていました。医師、看護師、薬剤師といったスタッフもまた被災者であり、家族が行方不明であったり家や車が流されたりする中で必死にできる限りの医療を続けていました。暖房器具などが使えなかった数日間が最も状況を悪化させたようで、衛生状態は悪化し、肺炎などを併発している高齢患者さんも多く非常に厳しい状況でした。もちろん1つの病棟に通常より2倍以上の患者さん、スタッフがいるため現場の混乱もありました。1階に調剤室があったことから薬もほとんど流された状況であり、病棟にある常備薬や、すでに病棟に上がっていた定時薬を、減量したりすることにより急場をしのいでいる状況でした。到着初日の夜、港近くにいた際にも“震度5”の余震があり、津波が再び来るのではないかと恐怖に襲われたことを覚えています。

3月26、28日は避難所や市役所を巡回し、不足した薬剤を届けるなどの活動を続けました。気仙沼だけでも100か所の避難所があり、なれない共同生活や食糧不足、今後の不安や引き続き余震にストレスを感じる方も大勢いて、精神面のケアの重要性を痛感しました。避難所で過ごす統合失調症患者さんのもとへ巡回し、抗精神病薬を頓服として渡したりする中で、“お薬手帳が流されたので何という薬をどれだけ飲んでいくかわからない”という声をよく耳にし、

自分の診療においてもしっかりと内服薬の説明をしていくのは大事なことだと痛感しました。そんな中でも復興を目指して動き出している方も大勢いて、東北の活気、人間の底力を感じさせられました。

これまで異国で災害など起きた際に、どこか他人事であった自分を反省し、“活動の経験を今後の診療に活かしていきたい、この経験は決して忘れない”と当時は考えており、そのころから楽天ゴールデンイーグルスを応援するようになりました。

しかし、人の記憶とは恐ろしいもので、年月が経つにつれ着実に震災のことが記憶から薄れ、風化されつつあることを、今回の楽天ゴールデンイーグルスの優勝で気付かされ、私にとってはいい機会になりました。あの大地震からまもなく3年がたちます。当時の被災地の現状を思い起こすことで、もう一度被災地支援についても考えてみようと思いました。さらに、楽天ゴールデンイーグルスの日本一を願って精一杯応援していきたいと思います。星野監督！がんばれ！！



夏、沖縄へ行きたくなるワケ

A4 病棟 守田 亨

「今年もまた沖縄行くんですか?」、7月頃にあるスタッフから聞かれました。「そうだよ! また今年もね!」と当然のように私は答えます。

そう、ここ5年間夏休みは家族と沖縄で過ごすことにしています。“また”と聞かれると、ちょっと気恥ずかしい気持ちになりつつも、「また今年も行けるんだよなあ…」と自分の中での気分の盛り上がりを感じていることに気づかされます。その気持ちにはいろいろな思い出が詰まっていて、とても心地よい感覚に誘われます。今この文章を書いている間にも、トリップ出来るくらいです。

どうして毎年のように沖縄に行きたいと思うようになったのか、そのワケをここで少し書きたいと思います。

日常を忘れ、輝くサンゴ礁の海に潜り、波と戯れ、青空に浮かぶ白い雲をのんびり眺める。亜熱帯の森に癒され、東シナ海の水平線に沈んでいく太陽の色合いを感じることができる。

というパンフレットのキャッチコピー的なかもしれませんが、パンフレットの写真のような素敵な風景に出会えること、これ程の感動は実際に行ってみないと分からないかもしれません。

と言っても、そういった素敵な光景といつでも出会えるのか?というところ、夏の沖縄ではそれは絶対ではないというところが稀少感もあって何故か心をくすぐられます。

確か2、3年前の病院の職員旅行で、那覇空港の上空まで行ったのにもかかわらず、悪天候のため着陸できず、羽田空港に引き返したなんてこともありましたか…。実は私も初めて沖縄

に行った時に似たような体験をしています。

ところで、ケラマブルーって、ご存知ですか?

何度も沖縄に行っている方、特にダイビングやスノーケリングをする方にとっては、「もちろん!」というか、憧れのマリンスポットでしょう! ケラマは慶良間諸島のこと、ブルーとはその慶良間諸島の海の色の青さ、その美しさが他に例えようがないくらいのもという意味をこめてブルーと言っています。

慶良間諸島って?と言われる方に、そのロケーションを簡単に説明しますと…沖縄本島それも那覇市から高速船でたったの50分、西へおよそ40kmの東シナ海に浮かぶ亜熱帯の島々です。ケラマブルーと言われるくらい美しい海には、豊かなサンゴ礁と熱帯魚やウミガメなどの生き物が生息する海域として、2005年ラムサール条約登録地となり世界的に認められています。初夏の満月の夜にサンゴの一斉産卵が見られる慶良間諸島は、サンゴのふるさとと呼ばれています。

こんなケラマブルー、慶良間諸島のことを6年前に雑誌で知った私と妻は、その時は行けばそれを手に入れることができると思っていました。そしてその年の夏休みに早速行ってきました! 直前まで台風の動きを心配しつつ…台風は台湾海域にそれて行ったところまではよかったのですが、波浪警報で遊泳禁止! 海を目の前にして…砂浜で砂山を作ったり、浜辺のカニと戯れたりするくらい。結局帰る前日にちょっと波が緩やかになってきた港湾内の海につかることしかできませんでした。この時は自然相手とは言え、本当に悔しかったです。

いつかはあのケラマブルーのような素敵な青い海に出会いたい！というその時の気持ちを持ち続けながら毎年沖縄に行っています。何処か強迫的な感じでもありますが…。

でも、その後は出来る限り安全策をと考えて、沖縄本島にしか行っていないので、残念ながら、実はまだケラマブルーには出会えていません。

というのも小学生にならないとスノーケリングは出来ないといった年齢制限があったことも

一因です。そして下の子がやっと今年から就学してスノーケリングができるようになったこともあって、いよいよ条件も整ってきたところです。今年家族でスノーケリングを体験できて、来年はもっと綺麗な海へ…そう来年こそ、あのケラマブルーを！と思っています。

そういうワケで、我が家では、来年の夏休みに沖縄に行くことが既に決定しています。



ご存知ですか？

I 2020年のオリンピック・パラリンピックの開催地として東京が選ばれました。

1. 第1回オリンピックが開催されたのはギリシャのアテネですが、西暦何年？
① 1924年 ② 1896年 ③ 1912年 ④ 1868年
2. オリンピックで日本人初の金メダリストは誰？
① 織田幹雄 ② 織田裕二 ③ 織田信成 ④ 織田信長
3. 東京がオリンピック開催地として選ばれたのは何回目？
① 1回目 ② 2回目 ③ 3回目 ④ 4回目

II 今年（平成25年）国民体育大会が東京で開催されました。

1. 今回の大会は第何回？
① 4回 ② 68回 ③ 69回 ④ 14回
2. 第1回大会は昭和21年に開催されましたが、開催地は？
① 石川県 ② 東京都 ③ 京阪神地方 ④ 四国4県
3. 次回開催地は？
① 和歌山県 ② 岩手県 ③ 岐阜県 ④ 長崎県

解答はP5に記載

みなさんに聞いてみました 紅葉について

Q-1

今まで紅葉を見に行き行って良かったところは？

- A- ①京都 三千院 A- ②河口湖
- A- ③八甲田山 A- ④裏磐梯山
- A- ⑤日光 竜頭の瀧 A- ⑥箱根 仙石原
- A- ⑦下北半島 薬研 恐山
- A- ⑧高尾山山頂からもみじ台への道
- A- ⑨昭和記念公園 A- ⑩天竜川ライン下りの紅葉
- A- ⑪神代植物公園 A- ⑫奥多摩湖
- A- ⑬鎌倉 鶴岡八幡宮 A- ⑭香嵐溪

Q-2

今年（今後）の紅葉で行ってみたいところは？

- A- ①地元の玉川上水沿いの道
- A- ②京都
- A- ③近場（家から自転車で行ける所）なら何処でも
- A- ④神代植物公園 A- ⑤東北
- A- ⑥上高地 A- ⑦高尾山
- A- ⑧日光 いろは坂 A- ⑨十和田湖
- A- ⑩妙義山 A- ⑪白根山
- A- ⑫秩父 長瀨渓谷 A- ⑬五色沼
- A- ⑭河童橋（信州）



P4の【解答】

I-1 ②

◆ 1924年はフランスのパリで開催されましたが、この年に第1回冬季オリンピックが同じくフランスのシャモニーで開催されました。1912年はスウェーデンのストックホルムで開催。日本が初めて参加した大会です。1868年は明治元年です。

I-2 ①

◆ 1928年のアムステルダム大会の三段跳で優勝し、日本人初の金メダルを獲得しました。ちなみに、日本人初のメダリストは1920年アントワープ大会のテニスのシングル・ダブルスで準優勝した熊谷一彌（くまがいいちや）氏です。

◆ 織田裕二は俳優、織田信成はフィギュアスケート選手、織田信長は戦国武将

I-3 ③

◆ 1回目は1940年に選ばれましたが、日中戦争の影響で開催返上。ヘルシンキに変更されましたが、第2次世界大戦のため大会は中止となりました。2回目は1964年。2020年は3回目となります。ちなみに冬季オリンピックは1972年札幌、1998年長野で開催されています。

II-1 ②

◆ 4回、14回も東京で開催されました。

II-2 ③

◆ 戦後の混乱期、京都府を中心とした京阪神地区で開催されました。

II-3 ④

◆ 平成24年が岐阜県で開催され、東京その次が長崎→和歌山→岩手→愛媛の順に開催される予定です。

〈当院のおすすめメニュー〉

しめじのみぞれ和え



材料 2人分
 しめじ 80g (2/3パック)
 小松菜 40g (1/3束)
 大根 100g
 酢 大さじ1/2
 A しょう油 小さじ1
 砂糖 小さじ1

～1人分栄養成分～
 エネルギー 23kcal 塩分 0.5g

●作り方●

- ①しめじは石づきの部分を切り落として、さっと洗い、茹でる
- ②小松菜は泥をよく落とし茹でて、3センチの長さに切る
- ③大根はおろして、軽く水分をしぼり、Aと和える
- ④よく水分を切ったしめじと小松菜を③で和える

●一口メモ●



栄養と旬



なるべく食べる直前に和えましょう



9月～11月はきのこ類の旬の時期です

きのこ類には、カリウムや食物繊維が多く含まれているので、体の中の余分な塩分を排出したり、コレステロールを下げたり、便秘解消など様々な効果があります。

またカロリーが低いのでダイエットにもおすすめの食材です。

しめじ以外にも、しいたけ・まいたけ・なめこ・えのきに変えても

おいしい和え物になります。

ぜひお試しください！！



外 来 担 当 表

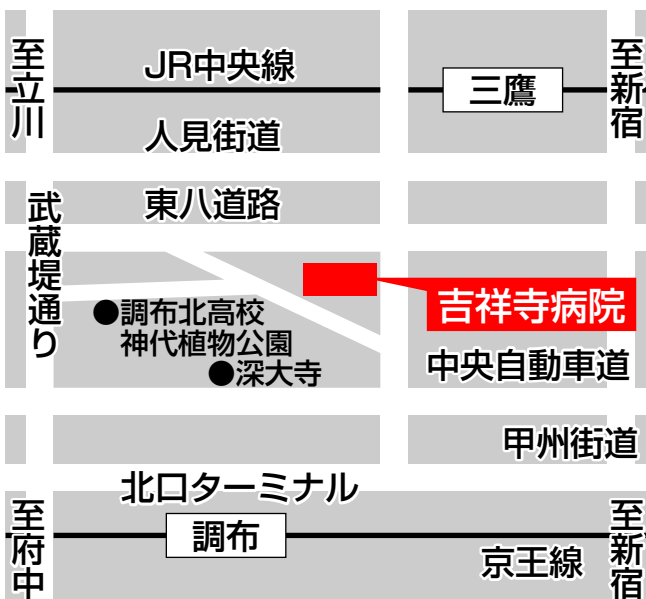
	月	火	水	木	金	土
診察室(1)	原藤	院長	原藤 / 市川	小木	原藤	原藤 / 水落
診察室(2)	齊藤 / 岡田	市川	岡田 / 森(栄)	市川	市川	亀山
診察室(3)	田澤	西岡	西岡	田澤	西岡	西岡
診察室(4)	森	森 / 森(栄)	佐藤 / 長谷川	齊藤	森	森
診察室(5)	袖山 / 市川	山室 / 佐藤	山室	河野	袖山	河野
診察室(6)	土井	土井	(思春期)外来 PM 森	セカンドオピニオン 土井	岡田	佐藤

— 受付時間 —

月 - 土

午前 9時00分～11時

午後 1時～3時



■吉祥寺病院住所 / 調布市深大寺北町4-17-1

〈編集後記〉

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋・・・と様々ありますが、私は毎年“食欲の秋”で食べてばかりです。今年はスポーツ、美容、食欲、読書とやりたいことばかりで“欲張りの秋”になりそうです。皆さんはどのような秋になりそうですか？

(S.H)

夏も終わり、病院周辺の銀杏の木もキレイに色づいてきました。

暑さは落ち着いてきましたが、季節の変わり目、体調にお気を付け下さい。

(K.U)